

FAITES LE PLEIN DE SOLEIL



Une exposition suffisante à la lumière du soleil pendant les mois d'hiver plus froids et plus sombres est essentielle au maintien de votre bien-être, car elle aide à réguler votre rythme circadien, stimule l'humeur et favorise la santé en général. Voici quelques moyens de se préparer et de planifier pour s'assurer de recevoir suffisamment de lumière du soleil pendant l'hiver :

ROUTINE DU MATIN : Commencez votre journée en passant un peu de temps à l'extérieur, à la lumière du soleil du matin. Même une petite promenade ou le fait de s'asseoir sur la terrasse avec une tasse de café peut aider à relancer l'état d'éveil et l'énergie naturels de votre corps.

DONNER LA PRIORITÉ AUX HEURES DE CLARTÉ : Structurez votre emploi du temps quotidien de manière à maximiser l'exposition à la lumière naturelle pendant les heures de clarté. Par exemple, si vous travaillez à domicile, placez votre espace de travail près d'une fenêtre ou faites de courtes pauses pour sortir.

PROMENADES À L'HEURE DU DÎNER : Profitez de votre pause du dîner pour sortir. Marchez d'un bon pas, faites vos courses ou déjeunez dans un parc voisin pour profiter de la lumière du soleil.

UTILISER LA LUMINOTHÉRAPIE : La luminothérapie, ou photothérapie, consiste à s'asseoir près d'un caisson lumineux qui émet une lumière vive à spectre complet imitant la lumière naturelle du soleil. Cela peut s'avérer particulièrement utile pour les personnes souffrant de troubles affectifs saisonniers (TAS) ou vivant dans des régions peu ensoleillées.

RIDEAUX ET STORES OUVERTS : Laissez les rideaux et les stores ouverts pendant la journée pour laisser entrer autant de lumière naturelle que possible. Ceci est particulièrement important si vous passez beaucoup de temps à l'intérieur.

LA LUMIÈRE NATURELLE À LA MAISON : Aménagez votre maison de manière à profiter au maximum de la lumière naturelle. Pensez à utiliser des peintures de couleur claire et des surfaces réfléchissantes pour maximiser la réflexion de la lumière. Choisissez un emplacement de meubles qui permet à la lumière du soleil de pénétrer plus profondément dans votre espace de vie.

LEVER ET COUCHER DU SOLEIL : Tenez compte des heures de lever et de coucher du soleil dans votre région et planifiez vos activités en plein air en conséquence. Si vous pouvez capter les premiers rayons du soleil le matin ou les teintes chaudes du coucher de soleil, cela peut être très stimulant.

VOYAGES ET VACANCES : Si possible, prévoyez une escapade hivernale vers une destination plus ensoleillée. Un court séjour dans un endroit plus ensoleillé peut rehausser votre état mental et émotionnel.

N'oubliez pas que la quantité de lumière solaire dont vous avez besoin peut varier en fonction de facteurs tels que votre emplacement, votre tolérance individuelle et votre type de peau. Il est essentiel de trouver un équilibre qui vous convient afin de vous assurer que vous vous exposez suffisamment au soleil sans vous surexposer aux rayons UV nocifs. Si vous avez des inquiétudes concernant votre exposition au soleil en hiver, envisagez d'en discuter avec un professionnel de la santé ou un dermatologue afin d'élaborer un plan personnalisé qui répond à vos besoins et à vos objectifs en matière de santé.